

Hormonen hebben invloed op veel processen in het lichaam. In het bijzonder bij vrouwen. Maar hoe werken die hormonen in op een vrouw met autisme? Maakt dat verschil? Hebben hormonen invloed op autisme kenmerken? Dr. Dora Wynchank voorziet ons van antwoorden. Zij is als psychiater werkzaam voor PsyQ, op de afdeling kenniscentrum adhd bij volwassenen en ouderen.

Oók hormonaal in balans blijven

Door Linda van der Niet



Welke hormonen kunnen invloed hebben op autisme kenmerken? En wat voor invloed is dat dan?

'De relatie tussen hormonen en autisme is complex en nog niet volledig begrepen.

Er zijn verschillende theorieën en onderzoeken die verschillende aspecten van deze relatie verkennen, maar er is nog geen eenduidig antwoord.

Sommige onderzoekers suggereren dat hormonale invloeden tijdens de prenatale ontwikkeling een rol kunnen spelen bij het ontstaan van autisme. Dit zou kunnen worden veroorzaakt door verstoringen in de hormonale balans tijdens cruciale ontwikkelingsperiodes in de baarmoeder.

Anderen hebben ook gesuggereerd dat hormonale veranderingen tijdens de puberteit invloed kunnen hebben op de manifestatie van autisme, omdat deze periode gepaard gaat met grote hormonale verschuivingen die van invloed kunnen zijn op het gedrag en de emoties. Bovendien kunnen hormonale onbalansen bij mensen met autisme ook een rol spelen bij het reguleren van bepaalde symptomen of kenmerken van de aandoening, zoals angst, stemmingsschommelingen en slaapproblemen. Hoewel er nog veel onduidelijkheid bestaat, blijven onderzoekers wereldwijd de rol van hormonen in relatie tot autisme onderzoeken in de hoop een beter begrip te krijgen van de complexe mechanismen die betrokken zijn bij deze aandoening.'

Gaat het bij de invloed van hormonen dan vooral om psychisch welbevinden of is er ook fysieke invloed?

'Hormonen kunnen bij autisme zowel psychische als fysieke aspecten beïnvloeden. Op het gebied van psychisch welzijn kunnen hormonen een rol spelen bij het reguleren van stemming, emoties en gedrag, wat allemaal gebieden zijn waar mensen met autisme vaak moeite mee hebben. Veranderingen in hormonale niveaus kunnen

bijvoorbeeld stemmingswisselingen, angstgevoelens of andere psychische symptomen veroorzaken of verergeren. Bij sociale interacties zie je dat hormonen van invloed kunnen zijn op de sociale motivatie en het vermogen om sociale signalen te begrijpen en erop te reageren. Dit kan gevolgen hebben voor de kwaliteit van sociale interacties en vriendschappen bij mensen met autisme.

Qua sensorische gevoeligheid kunnen sommige hormonen van invloed zijn op sensorische prikkelverwerking en gevoeligheid, en daar hebben veel mensen met autisme last van. Veranderingen in hormonale niveaus kunnen sensorische overgevoeligheid of ondergevoeligheid versterken of verzwakken.

Hormonen kunnen bovendien invloed hebben op verschillende fysiologische processen in het lichaam, zoals groei, metabolisme, immuunfunctie en slaap. Verstoringen in de hormonale balans kunnen daarom ook fysieke gezondheidsproblemen veroorzaken of verergeren, die op hun beurt invloed kunnen hebben op het welzijn van mensen met autisme.'

Hoe kunnen vrouwen met autisme zelf rekening houden met hun hormoonhuishouding?

'Vrouwen met autisme kunnen bijvoorbeeld proberen een gezonde levensstijl te handhaven, waaronder regelmatige lichaamsbeweging, evenwichtige voeding en voldoende slaap, omdat deze factoren allemaal een positieve invloed kunnen hebben op de hormonale balans. Het is ook belangrijk om stress te verminderen, omdat langdurige stress de hormonen kan ontregelen. Vrouwen kunnen verschillende ontspanningstechnieken proberen, zoals meditatie, yoga of ademhalingsoefeningen, om stress te verminderen.

Het is ook verstandig voor vrouwen met autisme om hun hormonale gezondheid te bespreken met hun zorgverlener, zoals een huisarts of gynaecoloog. Deze professionals kunnen advies geven over hormonale anticonceptie, menstruatieproblemen, menopauzeklachten en andere hormonale kwesties. Het hebben van open communicatie met een zorgverlener kan vrouwen helpen bij het begrijpen van hun hormonale behoeften en het vinden van passende oplossingen.

Wij weten helaas nog weinig over dit onderwerp, maar er lopen wel een paar studies die kijken naar de rol van hormonen en fysiologische processen in de zorg en hulpverlening voor mensen met autisme. Maar hoewel er geen specifieke referentie is die deze strategieën voor vrouwen met autisme beschrijft, kunnen vrouwen met autisme deze algemene adviezen wel volgen om hun hormonale gezondheid te ondersteunen. Het is altijd een goed idee om individuele behoeften en ervaringen met een zorgverlener te bespreken.' ●

Lopende onderzoeken

De rol van vrouwelijke hormonen bij autisme is een interessant en complex onderwerp dat nog steeds wordt onderzocht. Enkele punten die worden overwogen door onderzoekers:

- **Geslachtsverschillen in autisme:** er is een opmerkelijk geslachtsverschil in de prevalentie van autisme, waarbij mannen vaker gediagnosticeerd worden dan vrouwen. Dit heeft geleid tot speculatie dat vrouwelijke hormonen zoals oestrogeen een beschermende rol zouden kunnen spelen tegen de ontwikkeling van autisme.
- **Effecten tijdens de puberteit:** Tijdens de puberteit ondergaan zowel jongens als meisjes grote veranderingen in hormoonspiegels. Deze hormonale verschuivingen kunnen van invloed zijn op het gedrag, de emoties en de sociale interacties, die allemaal gebieden zijn waar mensen met autisme al moeite mee kunnen hebben.
- **Hormoonbehandelingen:** Er zijn onderzoeken geweest naar het gebruik van hormoonbehandelingen, zoals behandelingen met oestrogeen, om bepaalde symptomen van autisme te verminderen.

De informatie die wordt gegeven in dit interview is gebaseerd op verschillende wetenschappelijke onderzoeken. Scan de QR-code voor meer informatie over deze onderzoeken.



Alle informatie over EVA en contactgegevens zijn te vinden door de QR-code te scannen of door te kijken op autisme.nl (over autisme - expertgroepen).



Wij zijn EVA:

VeelZIJdig autisme van binnen naar buiten!

